

# シニア健康工クササイズ

60歳以上の方を対象に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行なうプログラムです。

体を動かすきっかけづくり、リフレッシュしたい方、自分のペースでご参加いただけます！

## 教室詳細

- 時間 ① 9:20~10:30  
②10:50~12:00

※①と②は  
同内容です

- 対象 原則60歳以上の健康な方

- 準備物 運動ができる服装 ・ 汗拭きタオル ・ 飲み物 ・ ポイントカード

- 参加費 400円／1回

※当日券売機にてチケット購入

- 講師 飛田 昭人 先生

- 会場 2F 柔道場

日 程									
4月	7	9	14	16	21	23	28	30	
5月	7	12	14	19	21	26	28		
6月	2	4	11	16	18	23	25	30	
7月	2	7	9	14	16				
8月	4	6	18	20	25	27			
9月	1	3	8	10	17	22	24	29	
10月	1	6	8	15	20	27	29		
11月	5	10	12	17	19	26			
12月	1	3	8	10	15	17	24		
1月	7	14	19	21	26	28			
2月	2	4	9	16	25				
3月	2	4	9	11	16	18	23	25	30

※1月28日、2月2日の  
開催が追加になりました。

## その他注意事項

・貴重品等は各自の責任で管理ください。(盗難等は責任を負いかねます。)

・お車でご来館の場合は駐車場(有料)をご利用ください。(利用状況によっては満車等の場合があります。)

・教室の様子の写真や動画を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。

・チケット(5回券を含む)の販売は、開催日のみとさせていただきます。

ホームページ



お問い合わせ

本山製作所青葉アリーナ

022-717-1191